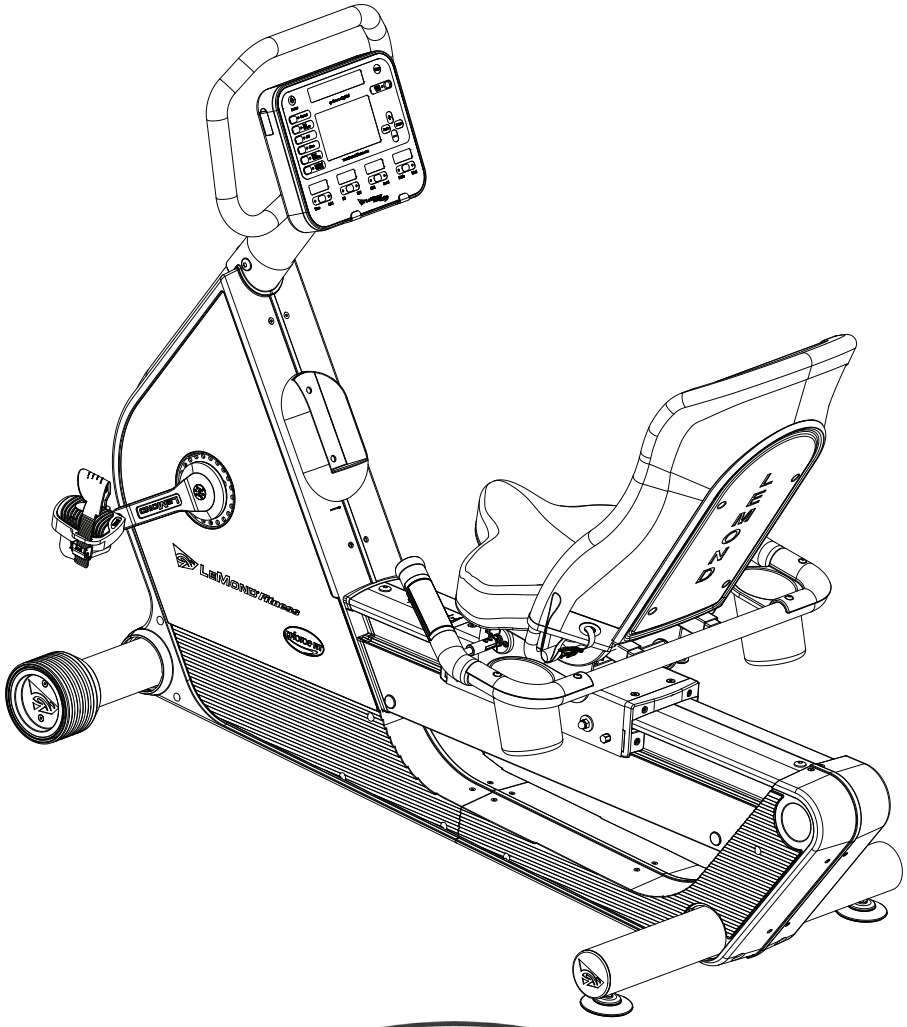
LeMond® Fitness Inc.

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

g•force RT digital



g•force™ RT

LeMond® g•force RT digital™

Visitez notre site Web à l'adresse
www.LeMondfitness.com

15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA
Téléphone : (+1) 425.482.6773
Télécopieur : (+1) 425.482.6724

© 2007 LeMond Fitness Inc. LeMond et RevMaster sont des marques déposées.

Vous êtes maintenant un client apprécié de LeMond Fitness. En vous offrant des informations détaillées sur le produit, des conseils de mise en forme physique de la part d'experts et une assistance à la clientèle directe fiable, notre équipe s'est engagée à faire de votre activité cycliste une expérience agréable et gratifiante. Nous tous, à LeMond Fitness, tenons à vous remercier d'avoir acheté le vélo à position allongée LeMond **g•force RT digital.**

Le manuel du propriétaire du **g•force RT digital** vous aidera à profiter au maximum de votre nouveau vélo à position allongée. Il explique non seulement tout l'équipement principal, les programmes et les aspects concernant la sécurité du **g•force RT digital**, mais il inclut également des conseils d'exercice et les différents profils de pédalage, y compris comment utiliser nos programmes populaires d'exercice cardiaque. Si à quelque moment que ce soit vous avez des questions concernant ces informations, veuillez nous contacter directement au (425) 482-6773 et nous serons heureux de vous assister. Pour nous aider à vous répondre rapidement, nous vous recommandons d'avoir le numéro de série de votre vélo à portée de main lors de votre appel. Le numéro de série de votre vélo est situé sur la barre avant près du bas du vélo.

Le **g•force RT digital** a été testé par certains des cyclistes les plus célèbres des États-Unis d'Amérique. Le fondateur de notre société, Greg LeMond, est la force (force « g ») derrière l'inspiration et la conception de ce remarquable vélo d'intérieur. L'histoire de Greg est celle du courage et de l'héroïsme. En 1986, Greg a été le premier Américain à gagner la course la plus longue et la plus astreignante au monde : le Tour de France. Neuf mois après seulement, en avril 1987, il a échappé de peu à la mort après avoir été la victime d'un accident de chasse. Durant une période de rééducation longue et douloureuse, il a défini un objectif que beaucoup considéraient impossible : être une nouvelle fois le vainqueur du Tour de France. En 1989, il a atteint cet objectif et prouvé lors de sa troisième victoire en 1990 qu'il ne s'agissait pas simplement d'un coup de chance.

Athlète légendaire, Greg a introduit de nombreuses innovations dans le cyclisme durant sa carrière. Tout comme les barres aéro, le **g•force RT digital** sera la nouvelle norme des vélos d'exercice d'intérieur. Le **g•force RT digital** combine la passion de Greg pour le cyclisme et un produit innovant exceptionnel. Construit pour offrir un exercice de mise en forme incroyable, chaque composant du **g•force RT digital** a été conçu pour être plus innovant, plus facile à utiliser et plus confortable que n'importe quel autre vélo d'intérieur. Que vous soyez un débutant ou un athlète de haut niveau, vous sentirez immédiatement la différence.

Attrayant et sans fil, vous pouvez positionner le **g•force RT digital** n'importe où chez vous pour en profiter au maximum. En notant pour commencer le fonctionnement silencieux du **g•force RT digital** lors de votre exercice, vous découvrirez rapidement que le **g•force RT digital** vous offre une expérience de cyclisme bien meilleure que n'importe quel autre vélo d'exercice d'intérieur.

Plus de confort

- Hauteur d'enjambement réduite — permet de monter et de descendre facilement du vélo
- Dos du siège en maille adapté au contour — pour une meilleure aération et un support maximum
- Siège rotationnel — permet d'accomoder une variété d'utilisateurs avec leurs préférences personnelles
- Angle d'alignement du siège exclusif — permet de maintenir un positionnement correct des genous tout en réduisant la charge et la fatigue sur les quadriceps et en maximisant l'effort musculaire

Plus de fonctions

- Alimentation électrique sans fil — permet de positionner le vélo n'importe où
- Plus de niveau de résistance — de 1 à 20 avec la plage de watts la plus étendue : de 33 à plus de 1 200
- Sangles de pédales à cliquet — pour un positionnement du pied plus fiable et plus confortable
- Filetage standard pour différentes options de pédales — s'adapte à toute pédale de cyclisme standard
- Option d'inactivité exclusive — permet de faire une pause jusqu'à deux minutes sans mise hors tension
- Capteurs de fréquence cardiaque par contact — permettent de maximiser l'efficacité de l'exercice grâce à une surveillance de la fréquence cardiaque
- Équipé d'un système de contrôle de la fréquence cardiaque par télémétrie — ceinture de mesure de la fréquence cardiaque incluse
- Aucun étalonnage requis — enfourchez-le et pédalez
- Système d'entraînement numérique — pour une réaction souple et précise à l'effort
- Port USB — pour récupérer les données des exercices

Programmes d'exercices stimulants

Treize programmes d'exercice différents ; sept programmes traditionnels et six programmes d'exercice Greg LeMond spécialement conçus pour une variété d'applications de mise en forme.

Programmes traditionnels :

Manuel	Colline	Fréquence cardiaque constante	Fréquence cardiaque colline
Brûleur de graisse	Course	Fréquence cardiaque par intervalle	

Programmes de conditionnement et de mise en forme Greg LeMond exclusif de 30 minutes

Programmes anaérobiques :

Rev-It-Up Bust Your Gut
Pump the Power

Intervalles aérobies :

Strong and Steady Fat Burner Plus

Race Day Warm Up :

Race Day

Caractéristiques exclusives

- Le siège réglable breveté vous maintient automatiquement dans la « zone optimale » de participation musculaire, vous permettant d'impliquer un plus grand nombre de muscles pour obtenir des résultats plus rapidement et plus facilement.
- Le **g•force RT digital** est si agréable que vous pouvez vous entraîner plus longtemps et plus efficacement que vous ne le pensiez.
- Alternez entre le mode Exercice et les modes Vélo sur les programmes Manuel, Colline et Brûleur de graisse.

Veuillez lire attentivement le reste de ce manuel du propriétaire avant de commencer à utiliser votre nouveau **g•force RT digital**. Les informations fournies dans ce manuel vous permettront de tirer le meilleur parti de votre entraînement et incluent des informations importantes concernant le fonctionnement, l'entretien, la sécurité et le dépannage ainsi que les principes d'un programme d'exercices efficace. Nous sommes persuadés que vous adorerez votre nouveau **g•force RT digital**. De la part de Greg et de toute l'équipe de LeMond Fitness, nous vous souhaitons toute une vie d'exercice et de plaisir sur votre vélo.

AVANT DE COMMENCER 6

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES 7

CONFIGURATION ET FONCTIONNEMENT DU g•force RT digital 8

ENREGISTREMENT DES DONNÉES DE L'EXERCICE 13

PRINCIPES À SUIVRE POUR UN PROGRAMME D'EXERCICE EFFICACE 14

PROFILS DES PROGRAMMES 17

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN 29

DÉPANNAGE 30

GARANTIE LIMITÉE 32

RÉPARATION DU PRODUIT 34

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES 35

ANNEXE 36

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE 37

Il est toujours important de consulter un médecin pour obtenir un examen physique complet avant de commencer tout programme d'exercices. Après avoir identifié les facteurs de risque éventuels, votre médecin peut vous aider à développer un programme d'exercice établissant la fréquence et l'intensité appropriées pour votre âge et votre état de santé.

Le **g•force RT digital** est un excellent choix pour les personnes avec surcharge pondérale et en mauvaise forme physique, car il fournit un réglage de siège supérieur et des exigences de pédalage inférieures à ceux de tous les autres vélos à position allongée. Cependant, si vous faites partie de ces personnes, vous devez faire preuve de prudence lorsque vous utilisez cet équipement pour la première fois. Il existe une possibilité de fatigue excessive et de blessures au commencement de tout nouveau programme d'exercice.

PRUDENCE : Si, à quelque moment que ce soit d'une séance d'exercice, vous ressentez une douleur ou une oppression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, une sensation de vertige ou un inconfort prononcé de quelque type que ce soit, ARRÊTEZ immédiatement l'effort. Consultez votre médecin avant de continuer votre programme.

Conservez ces instructions

Ce manuel du propriétaire contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation du **g•force RT digital** avec plaisir et en toute sécurité. Veuillez lire et comprendre le contenu du manuel du propriétaire dans sa totalité avant de tenter d'utiliser le **g•force RT digital**.

- Le **g•force RT digital** a été conçu pour une utilisation en intérieur uniquement. Choisissez un emplacement dégagé de toute obstruction, y compris murs et meubles. Laissez un écart minimum de 30,5 cm (12 pouces) de chaque côté du vélo.
- La console d'affichage du **g•force RT digital** utilise quatre piles AA rechargeables au nickel-métal-hydrure (Ni-MH). **Ne les remplacez jamais par des piles alcalines standard.** Ceci endommagerait le circuit électronique et annulerait la garantie.
- La zone autour du vélo doit être dégagée lors de l'utilisation.
- Le **g•force RT digital** a été conçu pour des utilisateurs entre 147,3 cm (58 pouces) et 203,2 cm (80 pouces). Les enfants dont la taille est comprise dans ces spécifications doivent être surveillés de près lorsqu'ils utilisent le vélo.
- Les jeunes enfants, les personnes handicapées et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart du **g•force RT digital** lorsqu'il est utilisé. Les enfants et les animaux en particulier sont attirés par le mouvement répétitif des pédales, et cette curiosité peut entraîner des blessures. Ne laissez ni les enfants ni les animaux domestiques toucher le vélo lorsqu'il est en mouvement.
- Écartez les vêtements peu ajustés, les lacets, les cordons et les serviettes des pédales et des autres pièces en mouvement. Les lacets en particulier peuvent se prendre dans le mécanisme des pédales et causer un inconfort ou des blessures graves.
- Ne placez pas les doigts ou tout autre objet dans les pièces en mouvement de l'équipement.
- N'insérez ni ne faites jamais tomber un objet dans une ouverture.
- Ne tournez jamais les manivelles des pédales à la main. Pour éviter l'enchevêtrement et les blessures personnelles, les mains ou les bras ne doivent jamais être exposés au mécanisme d'entraînement.
- Portez toujours des chaussures appropriées sur le **g•force RT digital**.
- Utilisez le **g•force RT digital** uniquement de la façon décrite dans ce manuel. Les accessoires et les modifications non recommandées par le fabricant annuleront la garantie.
- Ne tentez pas de retirer les panneaux latéraux du **g•force RT digital**. L'entretien doit être effectué par un prestataire de services agréé. Veuillez appeler le département d'assistance à la clientèle de LeMond Fitness au (+1) 425.482.6773 du lundi au vendredi, entre 7 h et 17 h (heure du Pacifique) pour obtenir de l'aide.
- N'utilisez pas le **g•force RT digital** à proximité d'aérosols ou d'appareils à oxygène.
- La capacité maximum du **g•force RT digital** est de 159 kg (350 livres).

Tout l'équipement fabriqué par LeMond Fitness, Inc. a été entièrement inspecté par l'usine de fabrication avant la livraison. Une installation adéquate et un entretien régulier du **g•force RT digital** sont requis pour garantir la sécurité des opérateurs.

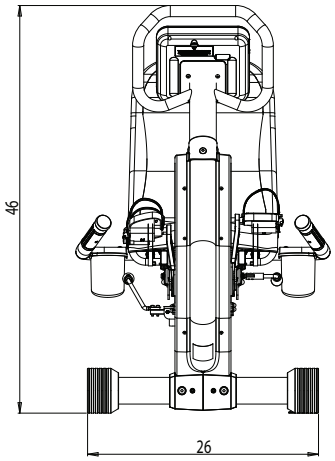
Emplacement

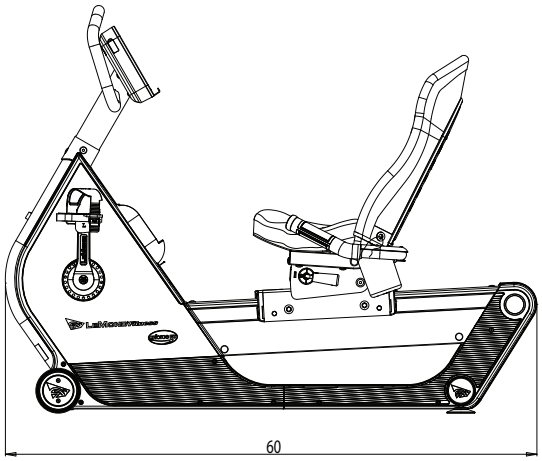
Pour votre confort, choisissez un emplacement adapté pour votre nouveau vélo à position allongée. Le **g•force RT digital** a été conçu pour être un ajout discret et agréable à votre intérieur. Un profil plus réduit et un mécanisme d'entraînement plus silencieux que ceux des autres vélos à position allongée permettent au vélo d'être placé et utilisé presque n'importe où avec une perturbation minimum. Assurez-vous que l'emplacement choisi offre suffisamment de place à l'équipement lorsqu'il est utilisé. Les dimensions physiques du vélo assemblé sont indiquées ci-dessous.

Choisissez un emplacement confortable et agréable qui vous encouragera à atteindre vos objectifs de mise en forme. Un lieu frais et sec vous permettra de mieux apprécier votre entraînement et prolongera la durée de vie du **g•force RT digital**.

Dimensions du vélo de mise en forme à position allongée g•force RT digital

Dimensions physiques		
Longueur	152 cm	(60 pouces)
Largeur	66 cm	(26 pouces)
Hauteur	117 cm	(46 pouces)
Poids	70,9 kg	(156 livres)





AJUSTEMENT DE VOTRE VÉLO

Prenez un moment pour apprendre à ajuster correctement votre **g•force RT digital** pour vous entraîner de façon plus agréable. La conception du **g•force RT digital** offre un réglage du siège supérieur à tous les autres vélos à position allongée sur le marché. Utilisez pleinement cette caractéristique pour un confort et une efficacité maximum. Utiliser le vélo dans une position incorrecte peut entraîner un inconfort inutile et augmenter le risque de blessures.

RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour trouver la position qui vous convient le mieux, asseyez-vous sur le siège et placez la partie antérieure de la plante du pied au centre de la pédale. Votre genou doit rester légèrement fléchi lorsque la pédale est à la position la plus éloignée de vous. Vous devez pouvoir effectuer la rotation complète de la pédale sans bloquer le genou et sans trop déplacer votre poids latéralement.

Réglage de la position avant/arrière

Le **g•force RT digital** est conçu pour être utilisé par des adultes de 147,3 cm (58 pouces) à 203,2 cm (80 pouces). Le rail du siège comporte 23 positions de verrouillage.

1. Placez la pédale en position avant. Asseyez-vous confortablement sur le siège avec la partie antérieure de la plante du pied au centre de la pédale.
2. Si le genou est bloqué, déplacez le siège vers l'avant. Si le genou est trop plié, déplacez le siège vers l'arrière.
3. Pour déplacer le siège, tirez simplement sur la poignée du côté DROIT, adjacente au siège. vec la poignée tirée vers le haut, glissez le siège vers l'avant ou vers l'arrière à la position correcte jusqu'à ce qu'il s'enclenche en position.
4. Relâchez la poignée pour qu'elle retourne à sa position de départ.

Réglage de l'angle du siège

Le réglage de l'angle du siège est une caractéristique exclusive du **g•force RT digital**. Ce réglage vous permet de trouver la position de pédalage la plus confortable à votre type de corps. Il vous offre également (5) positions de pédalage pour un ajustement en finesse qu'aucun autre vélo à position allongée ne vous offre. Un positionnement correct sur le vélo permet d'éviter les blessures dues à une utilisation intensive et vous permet d'atteindre vos objectifs de mise en forme.

1. Pour incliner l'angle du siège, faites simplement tourner la poignée du côté GAUCHE, adjacente au siège.
2. Tout en tenant la poignée vers le haut, réglez l'inclinaison du siège en inclinant votre poids vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce que vous trouviez la position de pédalage la plus confortable.
3. Après avoir établi l'angle optimal du siège, relâchez la poignée pour qu'elle retourne à sa position de départ.

Remarque : *Une fois que vous avez trouvé la position d'angle du siège la plus confortable, il peut être nécessaire de régler de nouveau la position avant/arrière du siège. N'oubliez pas que vos genoux ne doivent pas se bloquer lorsque la pédale est à la position la plus en avant.*

POSITIONNEMENT DES PIEDS

Pour pédaler le plus efficacement possible, la partie antérieure de la plante du pied doit être placée au centre de la pédale. Ceci peut sembler gênant ou forcé au début, mais cette position améliorera l'efficacité de votre entraînement. Rapidement, cette position commencera à être confortable. Évitez de pédaler avec la voûte plantaire centrée sur la pédale. Bien que cette position puisse sembler confortable, la voûte du pied offre moins de support que la partie antérieure. Le pédalage sur de longues distances ou de longue durée avec la pédale centrée sur la voûte plantaire peut provoquer des douleurs inutiles et entraîner des blessures plus importantes.

Une fois que vous êtes mieux familiarisé(e) avec votre nouveau vélo, vous pouvez opter pour un système de pédales sans sangles tel que les pédales d'intérieur à côté double de LeMond®. Ce type de pédale a longtemps été utilisé par les professionnels et les amateurs sérieux pour maximiser l'efficacité du pédalage et maintenir le pied dans une bonne position.

RÉGLAGE DES SANGLES DES PÉDALES

Les sangles du **g•force RT digital** sont conçues pour vous permettre de régler la pédale à la taille de votre pied. Ces pédales incluent des attaches de verrouillage à ressort pour un réglage facile. Suivez les étapes ci-dessous pour régler les sangles de sorte que votre pied ne glisse pas sur la pédale ou hors de la pédale.

1. Placez la partie antérieure de la plante de votre pied au centre de pédale et sous la sangle.
2. Faites tourner les pédales jusqu'à ce que l'un de vos pieds soit à la position la plus proche de vous.
3. Pour serrer la sangle, tirez simplement l'extrémité de la sangle vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée sur votre chaussure. Assurez-vous que la sangle est bien fixée sans qu'elle ne soit trop serrée ni qu'elle exerce une pression inconfortable sur votre pied.
4. Répétez ces étapes pour l'autre pied.
5. Pour desserrer la sangle, appuyez sur le haut de l'attache fixant la sangle et tirez la sangle vers le haut. Relâchez l'attache pour verrouiller la sangle en place.

Maintenant que vous avez établi une position de pédalage confortable, prenez quelques minutes pour utiliser le vélo et vous assurer que la position est confortable. Commencez à pédaler lentement avec le bout de vos pieds et vos genoux pointant droit devant. Tenez légèrement les poignées dans une position vous permettant de relaxer vos épaules et le haut du corps. Pédalez tranquillement à faible résistance jusqu'à ce que vous soyez sûr(e) que votre position restera confortable pour toute la durée de votre exercice.

CONSOLE D'AFFICHAGE

La console d'affichage du **g•force RT digital** a deux fonctions : elle vous permet de sélectionner les fonctions du vélo, et vous fournit les informations concernant vos progrès lors de votre exercice en cours.

Remarque : *Appuyez toujours légèrement sur les touches de la console. N'appuyez jamais sur les touches avec autre chose que vos doigts. Les objets pointus tels que stylos à pointe bille, clés ou outils peuvent endommager la surface de la console et sont considérés comme une utilisation abusive dans le cadre de la garantie.*

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE D'AFFICHAGE

Power (Marche/arrêt) : Pour allumer ou éteindre la console d'affichage. Vous pouvez mettre la console d'affichage en marche en appuyant sur la touche POWER, mais la façon la plus simple de mettre la console en marche consiste à pédaler.

Quick Start (Démarrage rapide) : Cette touche permet de n'entrer aucune information et de démarrer un programme avec les paramètres par défaut.

Remarque : *Cette fonction ne peut pas être utilisée avec les programmes HR (fréquence cardiaque). Les données de l'utilisateur sont requises pour établir votre fréquence cardiaque cible.*

Stop : Cette touche est uniquement efficace lorsqu'un PROGRAMME DÉFINI est en cours. Appuyez une fois sur la touche STOP pour interrompre le programme. Pour redémarrer le programme là où vous vous êtes arrêté(e), appuyez simplement sur ENTER (ENTRÉE). Appuyez deux fois sur STOP pour terminer le programme et l'AFFICHAGE DES MESSAGES indique les données accumulées durant l'exercice. Appuyez trois fois sur la touche STOP pour revenir à l'invite de sélection d'un exercice SELECT WORKOUT (SÉLECTION D'UN EXERCICE).

Enter (Entrée) : Appuyez sur cette touche lorsque l'AFFICHAGE DES MESSAGES vous demande de saisir les valeurs telles que la durée ou le poids. Appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la valeur choisie et passer à l'étape suivante de configuration du programme.

Back (Retour) : Utilisez cette touche pour revenir à l'écran précédent sur l'AFFICHAGE DES MESSAGES.

Touches +/- : Ces touches ont deux fonctions. Lors de la configuration d'un programme, les TOUCHES +/- servent à augmenter ou à réduire les valeurs telles que le poids ou l'âge. Lorsqu'un programme défini est en cours, les TOUCHES +/- sont utilisées pour réduire ou augmenter la résistance.

Touche + : Lors de la configuration d'un programme ou d'un profil, utilisez cette touche pour augmenter une valeur numérique. Lorsqu'un programme défini est en cours, utilisez cette touche pour augmenter le niveau de résistance et la difficulté de l'exercice.

Touche - : Lors de la configuration d'un programme ou d'un profil, utilisez cette touche pour réduire une valeur numérique. Lorsqu'un programme défini est en cours, utilisez cette touche pour réduire le niveau de résistance et la difficulté de l'exercice.

Remarque : *Vous pouvez appuyer de façon répétée sur ces touches ou simplement maintenir la touche appuyée jusqu'à ce que la valeur souhaitée s'affiche sur l'AFFICHAGE DU PROFIL.*

Affichage des messages : Cet affichage à cristaux liquides vous guide parmi les étapes de configuration des profils utilisateurs et des exercices des programmes. Répondez simplement aux invites qui s'affichent sur l'écran pour commencer l'un des onze PROGRAMMES DÉFINIS.

Affichage des informations de retour : Ces affichages vous montrent les informations physiologiques telles que la fréquence cardiaque et les calories dépensées ainsi que les informations physiques telles que la durée de l'exercice et le nombre de milles que vous avez parcourus dans votre salon.

- [TIME/INTERVAL] (Durée/Intervalle) — alterne entre la durée restante du programme et la durée restante du segment de programme spécifique dans l'affichage prévu à cet effet au-dessus du bouton.
- [HR/DISTANCE] — alterne entre la fréquence cardiaque (HR) et la distance dans l'affichage prévu à cet effet au-dessus du bouton.

Remarque : *La fonction de fréquence cardiaque du g•force RT est uniquement destinée à être une aide à l'exercice. Divers facteurs peuvent affecter la précision des résultats de votre fréquence cardiaque. La fonction de fréquence cardiaque du g•force RT ne doit pas être considérée ou utilisée comme un appareil médical.*

- [LEVEL/RPM] (Niveau/Tours par minute) — alterne entre les tours par minute et le niveau dans l'affichage à DEL prévu à cet effet au-dessus du bouton.
- [KCAL/WATTS] — alterne entre KCAL et WATTS dans l'affichage à DEL prévu à cet effet au-dessus du bouton.

Remarque : *Les WATTS représentent une mesure de la charge de travail. Elle est affectée par la résistance et la vitesse de pédalage. Une résistance et un taux de pédalage supérieurs augmentent les WATTS dépensés. Cette information est utilisée pour évaluer votre progrès sur la durée.*

- Message de piles incorrectes : Le g•force RT utilise des piles Ni-MH rechargeables. Si l'utilisateur installe par erreur des piles AA alcalines, le bouton de marche/arrêt sera inopérationnel et un message de piles incorrectes (« wrong battery ») s'affichera en cas de rotation des pédales.

Remarque : *L'utilisation de piles alcalines annulera la garantie, endommagera les composants électroniques et constituera un risque potentiel d'incendie.*

Port de l'utilisateur : Votre **g•force RT digital** est équipé d'un port USB sur le côté de la console, à côté du bouton de marche/arrêt. Lorsqu'une clé USB est installée dans ce port, la console peut télécharger les données des exercices pour référence ultérieure.

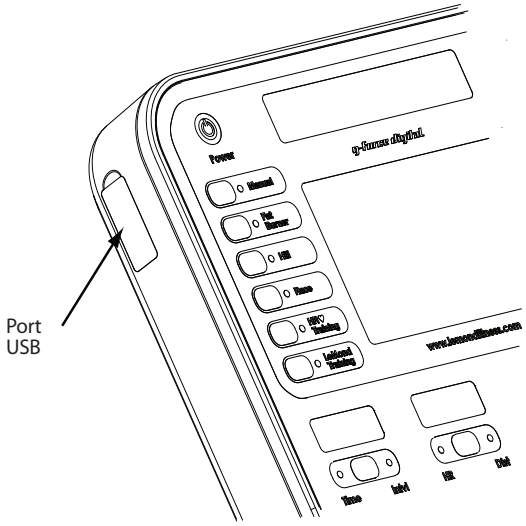
Remarque : *Pour accéder au port USB, soulevez le couvercle du port, mais ne le retirez pas.*

Programmes définis : Une variété de programmes vous permettant de varier votre entraînement et de le rendre intéressant, y compris certains exercices préférés de Greg LeMond, se trouvent dans le groupe du programme d'ENTRAÎNEMENT LEMOND.

1. **Manuel**
2. **Colline**
3. **Brûleur de graisse**
4. **Course**
5. **Entraînement selon la fréquence cardiaque**
   - Fréquence cardiaque constante
   - Fréquence cardiaque fractionné
   - Fréquence cardiaque colline
   - Rev-it-Up
6. **Entraînement LeMond**
   - Pump the Power
   - Bust your Gut
   - Strong & Steady
   - Fat Burner Plus
   - Race Day

ENREGISTREMENT DES DONNÉES DE L'EXERCICE

Les données des exercices sont recueillies et enregistrées par la console d'affichage pendant votre séance d'entraînement. À la fin de votre séance, vous pouvez télécharger les données sur une clé USB. Les données peuvent alors être affichées dans un tableur ou évaluées à l'aide d'un logiciel compatible d'évaluation de performances.



Où se trouve le port USB ?

Votre g•force digital est équipé d'un port USB sur le côté gauche de la console, près du bouton de marche/arrêt. Soulevez (sans le retirer) le couvercle du port USB et insérez une clé USB dans ce port à n'importe quel moment avant la fin de votre séance d'entraînement pour enregistrer les données de votre séance.

Quelles données sont enregistrées ?

Pendant vos exercices, la console de votre g•force digital échantillonnera et enregistrera les paramètres suivants une fois par seconde pendant un maximum de 99 minutes :

Durée	(MM:SS)	Fréquence cardiaque	(pulsations par minute)	Calories	(kcal)
Vitesse	(km/h)	Puissance	(W)	Couple	(kg•cm)
Distance	(km)	Tours par minutes	Cible	Fréquence cardiaque	(pulsations par minute)

Sous quel format les données sont-elles enregistrées ?

Les données seront enregistrées dans un dossier « LeMond » sur la clé USB, dans un fichier .csv (compatible avec Excel). Le fichier sera automatiquement libellé au format MMJJAX, X étant un chiffre croissant de 0 à 9. (Ceci permettra un maximum de dix téléchargements de données par jour sur la même clé USB.)

Comment est-ce que j'enregistre mes données d'exercice sur la clé USB ?

Installez une clé USB dans le port USB à n'importe quel moment avant la fin de votre séance d'entraînement ; la console d'affichage indiquera que la clé USB a été installée. Vous pourrez, à n'importe quel moment de votre programme d'exercice, appuyer trois fois sur le bouton STOP pour arrêter manuellement le programme, ou continuer votre exercice jusqu'à la période de récupération. À ce moment-là, la console d'affichage présentera un message demandant si vous voulez télécharger vos données. Pour télécharger, appuyez sur [ENTER] (ENTRÉE) et continuez à pédaler jusqu'à ce que l'écran affiche « DOWNLOAD DONE » (« TÉLÉCHARGEMENT TERMINÉ »).

Remarque : *Si vous arrêtez manuellement un programme, seules les données d'exercice recueillies jusqu'à ce stade seront disponibles pour le téléchargement.*

Si aucune clé USB n'est installée, vous ne serez pas invité(e) à télécharger vos données, mais la console conservera les données jusqu'à la séance suivante. À ce moment-là, installez une clé USB avant de commencer un nouveau programme d'exercice, puis appuyez simultanément sur [+] et [-] : la console vous invitera à télécharger les données de la séance précédente. Si quelqu'un commence un nouveau programme d'exercice avant que vous ayez récupéré vos données, la console effacera la mémoire et vos données seront perdues.

CONSIGNES POUR DES EXERCICES EFFICACES

Souvent, la partie la plus difficile, mais la plus importante d'un programme d'exercice est simplement de commencer. En achetant le **g•force RT digital**, vous avez déjà atteint ce que beaucoup tentent encore de faire : s'engager à mener une vie plus épanouissante en y incluant un programme d'activités physiques.

Félicitations pour cette première étape vers un futur plus sain et plus satisfaisant.

FIXATION D'UN BUT ET DÉFINITION DES OBJECTIFS

Une étape importante d'un programme d'exercices réussi consiste à fixer des buts et objectifs réalisables. Quelle que soit votre condition physique actuelle, vous devez établir un plan raisonnable pour atteindre vos objectifs de mise en forme.

Commencez par vous poser quelques questions de base. Désirez-vous commencer un programme d'exercice pour inclure une activité physique dans un style de vie autrement sédentaire, ou est-ce que vos objectifs sont d'accroître votre niveau actuel de forme physique ? Quels sont vos objectifs principaux ? Est-ce que votre programme a pour but de perdre du poids, d'augmenter votre capacité aérobie, d'entretenir ou d'accroître votre tonus musculaire, ou peut-être les trois ?

Afin de vous assurer de tirer tous les bénéfices associés à un bon programme d'exercices, vous devez d'abord identifier tous les facteurs de risques pouvant influencer la conception de votre programme d'exercices. Une visite chez votre médecin devrait être la première étape pour identifier les facteurs de risque qui doivent être pris en compte lors de l'élaboration d'un programme. Envisagez de consulter un spécialiste en conditionnement physique pour vous aider à élaborer un programme individualisé agréable, facile à respecter, tout en étant suffisamment stimulant pour vous permettre d'atteindre les résultats souhaités.

N'oubliez pas que l'avantage le plus important provient de la sensation de bien-être accru qui accompagne un style de vie comportant une activité physique. Les gens qui accordent déjà une place à la forme physique dans leur vie quotidienne vous confirmeront que les avantages d'une activité physique dans votre vie dépassent de très loin les inconvénients et le temps consacré.

Le temps que vous consacrez à votre programme d'exercice contribuera à accroître votre énergie, réduire votre stress, augmenter vos capacités à vous concentrer et avoir plus de confiance en vous-même. Vous et les gens avec qui vous partagez votre vie récolterez les fruits de votre nouveau style de vie.

ENTRAÎNEMENT DE SOUPLESSE

Un programme d'exercices complet doit toujours comprendre la réalisation et le maintien d'une amplitude articulaire adéquate. Une bonne souplesse vous permettra de profiter au mieux et de maximiser l'efficacité des exercices sur le **g•force RT digital**. Elle réduira également l'inconfort pendant l'effort et réduira le risque de blessure. Échauffez-vous toujours avant de vous étirer. L'échauffement doit comprendre une activité légère pour augmenter à la fois la fréquence cardiaque et la température du corps. L'augmentation de la température du corps permet d'étirer les muscles de façon plus efficace et plus sûre. Essayer d'étirer un muscle froid va à l'encontre du but recherché et peut entraîner une blessure risquant de vous obliger à interrompre votre programme de mise en forme et à retarder la réalisation de vos objectifs.

CONSIGNES CONCERNANT LES EXERCICES SUR LE g•force RT digital

ÉCHAUFFEMENT

Un bon échauffement est l'un des aspects les plus importants et les plus souvent négligés d'un programme d'exercice. Sans un échauffement correct, les muscles du corps courent un risque de blessure beaucoup plus important. Un bon échauffement prépare le corps pour les contraintes auxquelles vous soumettrez vos muscles au cours de votre séance d'exercice et réduit les risques de blessure. Les muscles fonctionnent mieux lorsqu'ils sont à une température supérieure à la température normale du corps. Prenez toujours le temps de vous échauffer correctement. Cela diminuera l'inconfort pendant l'effort et vous aidera à tirer le parti maximal de vos exercices.

Bien qu'un échauffement de 5 à 10 minutes soit suffisant pour certaines personnes, d'autres pourront avoir besoin d'une période d'échauffement plus longue pour être physiologiquement prêtes pour des efforts intenses. Étant donné que différentes personnes ont des besoins différents en ce qui concerne l'échauffement, les exercices du **g•force RT digital** ne comprennent pas de segment d'échauffement spécifique. Ceci vous permet de vous échauffer pendant la durée et à un niveau de résistance qui vous conviennent.

Prenez le temps d'apprendre quels sont vos besoins personnels en matière d'échauffement. Pédalez au départ lentement et à faible résistance, en augmentant progressivement votre vitesse de pédalage jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles de vos jambes commencent à se détendre. Augmentez lentement votre fréquence cardiaque jusqu'à environ 110 à 120 pulsations par minute. Une fois que vous vous êtes suffisamment échauffé(e), commencez vos exercices. Votre séance d'exercices sera plus agréable et plus productive.

FRÉQUENCE

Quelle est la fréquence recommandée pour les exercices ? Le nombre de fois par semaine que vous devez pratiquer une activité aérobie dépend largement de vos objectifs et de votre forme physique actuelle. Les personnes qui adoptent un style de vie actif ont une plus grande probabilité de s'y tenir si elles commencent progressivement. Les débutants devraient envisager un calendrier hebdomadaire qui comprend des jours de repos. Les athlètes confirmés peuvent s'entraîner pratiquement tous les jours, mais même ces athlètes savent que des jours allégés sont essentiels pour la récupération musculaire et mentale. Essayez d'arriver à un objectif de 3 à 5 jours d'exercice par semaine.

INTENSITÉ

Quelle est l'intensité recommandée pour les exercices ? Encore une fois, l'intensité des exercices reflétera vos objectifs et votre forme physique actuelle. Pour obtenir le bénéfice le plus important sur le plan cardiovasculaire, et pour maximiser vos résultats en matière de perte de poids et de tonus musculaire, vous devez augmenter votre fréquence cardiaque jusqu'à votre zone cible. Votre zone cible se situe généralement entre 55 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum. Un entraînement dans cette zone correspond à ce que les spécialistes appellent un « exercice aérobie ». Le programme d'exercice à FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSTANTE (CONSTANT HR) du **g•force RT digital** est conçu pour vous aider à travailler au milieu de cette zone en maintenant votre fréquence cardiaque à 70 % de votre fréquence cardiaque maximum.

DURÉE

Quelle est la durée recommandée pour les exercices ? Vous devriez essayer de maintenir une activité continue de 20 à 60 minutes dans votre zone d'exercice aérobie. N'oubliez pas que ceci ne comprend ni l'échauffement, ni la récupération. Une séance d'exercice de 30 minutes, accompagnée de 10 minutes d'échauffement et 10 minutes de récupération, cinq jours par semaine, donnera lieu à une amélioration notable de la condition physique.

RÉCUPÉRATION

De même que l'échauffement est essentiel pour préparer vos muscles avant un exercice vigoureux, la récupération est tout aussi importante après. Il est tentant de simplement arrêter de pédaler dès que vous avez terminé la séance d'exercice programmée. Cependant, vos exercices seront plus fructueux si vous prenez régulièrement le temps d'une récupération correcte. Ce processus est important pour permettre au système cardiovasculaire de votre corps de revenir progressivement à la normale. Il permet également à vos muscles de commencer le processus de récupération, ce qui facilitera votre séance d'exercice suivante.

Sur 5 à 10 minutes, abaissez progressivement votre fréquence cardiaque en dessous de 110 pulsations par minutes en réduisant lentement votre intensité d'exercice.

Prendre le temps de vous échauffer et de récupérer correctement réduira le niveau d'inconfort que vous ressentirez lorsque vous entreprendrez votre séance d'exercice suivante. Mais surtout, de bons segments d'échauffement et de récupération réduiront considérablement votre risque de blessure.

Surtout : Respectez votre programme ! Vous avez déjà fait le plus difficile. Vous avez pris l'engagement et vous avez cherché, choisi et acheté l'équipement pour que vos objectifs deviennent réalité. Maintenant, cela ne dépend plus que de vous. N'oubliez pas que toutes les consignes que vous venez de lire ne sont rien de plus que des consignes. Si une séance d'exercice de 30 minutes est trop longue pour votre forme physique actuelle, choisissez une durée que vous pouvez terminer et augmentez progressivement votre temps. Toute augmentation d'activité physique par rapport à ce que vous faites actuellement est un pas en avant.

N'oubliez pas que même les athlètes les plus endurcis et les plus rigoureux ont des jours où ils s'écartent de leurs plans d'entraînement, font de mauvais choix alimentaires ou arrêtent au milieu d'une séance d'entraînement. Si vous vous trouvez dans une telle situation, pensez aux progrès que vous avez déjà accomplis, réévaluez votre plan d'entraînement et renouvelez votre engagement envers vos objectifs. Souvenez-vous de l'histoire de Greg LeMond qui, après une blessure presque mortelle, est revenu pour gagner la course de vélo la plus célèbre au monde - pas seulement une, mais deux fois. Il lui a fallu recommencer pas à pas.

PROGRAMMES DÉFINIS

Le **g•force RT digital** a treize exercices différents programmés dans la console. Chaque PROGRAMME fournit des avantages différents et peut vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme, qu'il s'agisse d'une perte de poids, d'une augmentation de votre endurance ou d'une élévation de votre seuil aérobie. La variété des programmes vous permet d'utiliser votre **g•force RT digital** pour des aspects très différents de votre programme de mise en forme. Les athlètes accomplis savent qu'une composante essentielle du succès est de varier votre routine. Une difficile journée d'entraînement par intervalle ou une épuisante séance de collines doit de préférence être suivie d'une journée allégée qui permet à votre corps de récupérer des efforts des journées précédentes.

Par exemple, vous pouvez choisir un entraînement difficile, tel qu'une COURSE contre Greg LeMond le mardi, et faire une séance de récupération moins intense, avec un programme d'exercice à FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSTANTE, le lendemain.

Ces programmes vous permettent de varier vos exercices et vous offrent des moyens amusants et stimulants pour dynamiser votre programme de mise en forme et atteindre plus rapidement vos objectifs en matière de condition physique. Le fait d'avoir une variété de programmes à votre disposition vous évite de succomber à l'ennui d'une routine quotidienne et augmente vos chances de respecter votre plan de mise en forme.

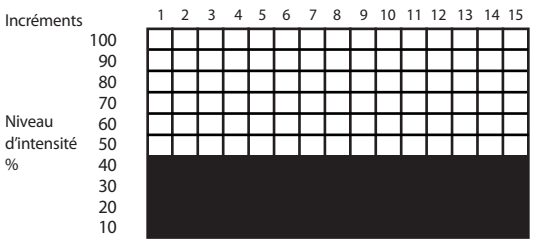
Remarque : *Les carrés sombres (gris) sur la matrice de DEL indiquent des demi-niveaux (65 %, 75 %, etc.)*

1 Manuel

Le programme le plus simple du **g•force RT digital**, le programme MANUAL (MANUEL), fournit un exercice avec une résistance constante et une durée que vous spécifiez. À n'importe quel moment du programme, vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide des touches + ou -.

Nous recommandons que vous utilisiez ce programme pour vous familiariser avec le vélo et avec les fonctions de résistance.

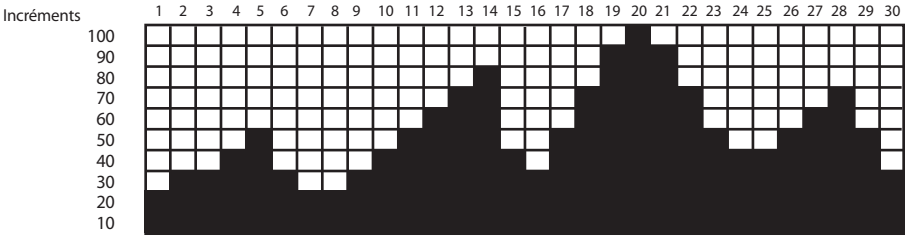
PROGRAMME MANUAL



2 Colline

Le programme d'exercice HILL (COLLINE) est conçu pour accroître votre force en vous faisant gravir et franchir quatre collines de résistance de pente et longueur variées.

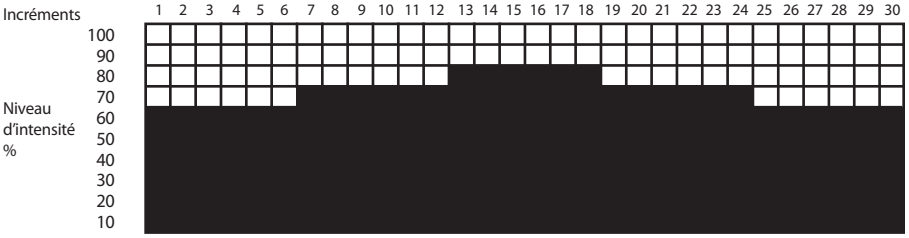
PROGRAMME HILL - INTERVALLES DE RÉSISTANCE
SÉANCE DE 30 MINUTES
INCRÉMENTS DE 1 MINUTE



3 Brûleur de graisse

Le programme FAT BURNER (BRÛLEUR DE GRAISSE) est un exercice difficile comprenant plusieurs intervalles de résistance accrue. Ce programme est spécifiquement conçu pour optimiser votre exercice dans le but de perdre du poids.

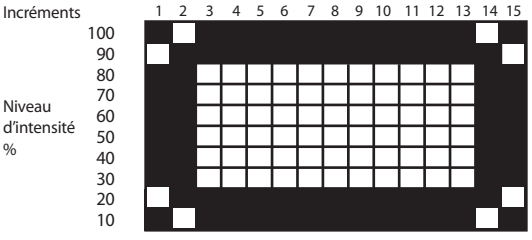
PROGRAMME FAT BURNER
SÉANCE DE 30 MINUTES
INCRÉMENTS DE 1 MINUTE



4 Course

Mettez votre condition physique à l'épreuve face à celle de Greg ! Le programme RACE (COURSE) est une simulation de compétition entre vous et Greg LeMond. Dans l'AFFICHAGE DU PROFIL, un cercle de voyants lumineux représente votre progression au cours de la course. Le cercle de voyants intérieur représente Greg, tandis que le cercle de voyants extérieur correspond à votre progression. La DEL clignotante représente le « coureur ». Voyez si vous parvenez à doubler Greg pendant votre entraînement et à gagner la course.

PROGRAMME RACE
CERCLE INTÉRIEUR - ORDINATEUR ; CERCLE EXTÉRIEUR - UTILISATEUR

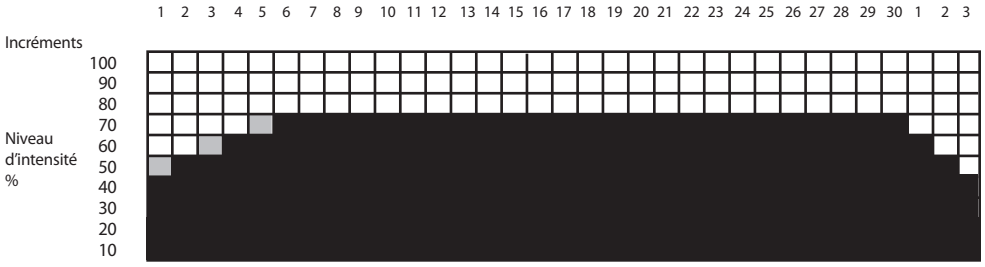


5 Entraînement selon la fréquence cardiaque

Le programme d'exercice CONSTANT HR (FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSTANTE) est conçu pour vous aider à maintenir une fréquence cardiaque cible choisie en changeant automatiquement le niveau d'intensité au cours de votre séance d'exercice.

Remarque : *Les programmes basés sur la fréquence cardiaque peuvent nécessiter l'emploi d'une ceinture thoracique de mesure de la fréquence cardiaque.*

Programme Constant HR



Ce programme est un moyen aisé de vous empêcher de flâner pendant votre séance d'exercice. C'est également un bon programme pour vous assurer que vous ne travaillez pas trop lors d'une séance de récupération.

La fréquence cardiaque cible que l'ordinateur choisit pour vous est basée sur l'âge que vous avez entré lors de la configuration du programme. La valeur de votre fréquence cardiaque cible pour ce programme est égale à 70 % de votre fréquence cardiaque maximum théorique. Par exemple, la fréquence cardiaque maximum théorique pour une personne âgée de 40 ans est de 180 pulsations par minute. La fréquence cardiaque cible, égale à 70 % de cette valeur, est de 126 pulsations par minute.

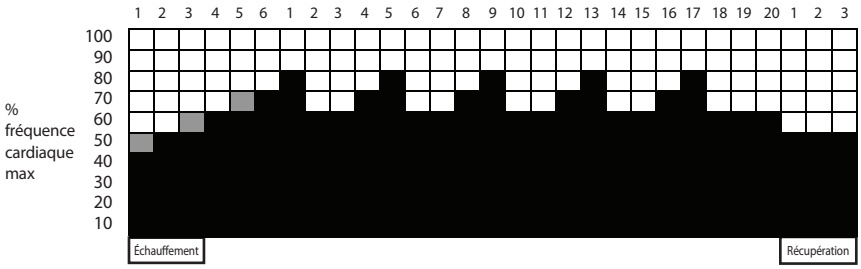
La fréquence cardiaque est détectée lorsque que vous saisissez les poignées du guidon ou portez l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine. Pour obtenir une bonne mesure de la fréquence cardiaque, vos mains doivent être légèrement humides lorsque vous saisissez les poignées métalliques du guidon ou, de même, lorsque vous portez la ceinture de mesure de la fréquence cardiaque sur la poitrine, votre peau doit être légèrement humide au point de contact des capteurs nervurés. (Portez la ceinture avec le logo orienté vers l'extérieur.)

Lors de la configuration du programme CONSTANT HR (FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSTANTE), l'AFFICHAGE DES MESSAGES vous demandera d'entrer votre âge. Une fois votre âge entré, la console calculera votre fréquence cardiaque cible et l'affichera sur l'AFFICHAGE DU PROFIL. À ce stade, vous pourrez changer votre fréquence cardiaque cible à l'aide des touches +/-, puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour accepter.

La fréquence cardiaque cible minimum que vous serez autorisé(e) à ENTRER est de 80. La fréquence cardiaque cible maximum est de 200.

Programme Interval HR

Programme d'intervalles (5 représentés) avec 6 minutes d'échauffement et 3 minutes de récupération

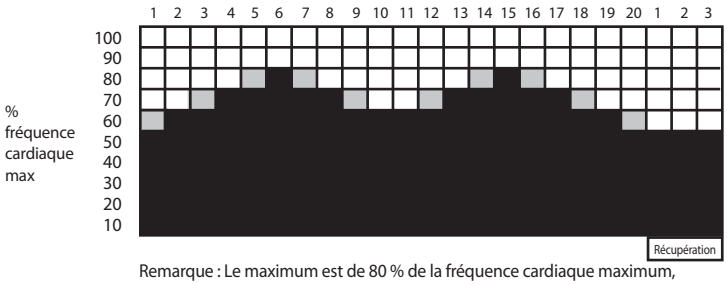


Notez que le programme augmente ou diminue par intervalles de 4 minutes. Minimum de 4 intervalles, maximum de 16 intervalles.
Le maximum est de 80 % de la fréquence cardiaque maximum, le minimum est de 55 % de la fréquence cardiaque maximum.

Au cours du programme Interval HR (Fréquence cardiaque par intervalle), la matrice de DEL affiche une version du profil ci-dessus. Lorsque l'utilisateur sélectionne le programme basé sur la fréquence cardiaque par intervalle, la console lui demande d'entrer le nombre d'intervalles. La matrice de DEL affiche alors le profil avec le nombre d'intervalles correct. Chaque colonne représente 1 minute. La colonne sur laquelle se trouve actuellement l'utilisateur clignote à titre de référence. Les intervalles de fréquence cardiaque varient de 60 % à 80 % de la fréquence cardiaque maximum de l'utilisateur. Ce programme a également une durée constante de 6 minutes d'échauffement et de 3 minutes de récupération. La récupération est la récupération standard utilisée dans les programmes (manuel, colline, etc.). L'objectif du programme est d'avoir la fréquence cardiaque de l'utilisateur au niveau indiqué par la matrice de LED à la fin de la durée de l'intervalle.

Programme Hill HR

Programme basé sur la fréquence cardiaque avec 2 pics élevés de fréquence cardiaque et 3 minutes de récupération



Remarque : Le maximum est de 80 % de la fréquence cardiaque maximum,
le minimum est de 60 % de la fréquence cardiaque maximum.
Plage du programme : 20 à 99 minutes.

Au cours du programme Hill (Colline), la matrice de DEL affiche le profil ci-dessus. Le profil ne changera pas et la durée de chaque colonne déterminera la durée totale de la séance d'exercice. La durée de la séance d'exercice peut varier de 20 à 99 minutes. La colonne dans laquelle se trouve actuellement l'utilisateur clignote à titre de référence. La fréquence cardiaque de l'utilisateur variera entre 60 % et 80 % de sa fréquence cardiaque maximum.

L'objectif du programme est d'avoir la fréquence cardiaque de l'utilisateur au niveau indiqué par la matrice de LED à la fin de la durée de l'intervalle.

CONFIGURATION ET EXÉCUTION DES PROGRAMMES

La manière la plus facile de configurer et d'exécuter les programmes dans la console d'affichage consiste simplement à entrer les données demandées par l'AFFICHAGE DES MESSAGES. Les invites de l'AFFICHAGE DES MESSAGES sont de simples messages qui vous aident à configurer les programmes. Ci-dessous figure une description détaillée des messages qui vous sont présentés dans l'AFFICHAGE DES MESSAGES.

Select Mode (Sélection du mode) :

Votre **g•force RT digital** vous permet de choisir entre deux manières différentes pour varier la résistance des exercices : mode Exercise (Exercice) ou mode Bike (Vélo). En mode Exercise (Exercice), la puissance requise reste la même, quelle que soit la vitesse à laquelle vous pédalez. Cela signifie que la résistance change automatiquement lorsque vous pédalez plus vite ou plus lentement, de manière à ce que la puissance que vous développez (watts) reste constante. En mode Bike (Vélo), la résistance reste constante, et la puissance que vous développez augmente ou diminue lorsque vous pédalez plus vite ou plus lentement.

Vous pouvez sélectionner l'un ou l'autre de ces modes dans les programmes Manual (Manuel), Hill (Colline) ou Fat Burner (Brûleur de graisse). Les programmes basés sur la fréquence cardiaque (HR) sont toujours en mode Exercise (Exercice). Les programmes LeMond et Race (Course) sont toujours en mode Bike (Vélo).

Select Level (Sélection du niveau) :

Choisissez un niveau de résistance de 1 à 20 pour votre exercice. Plus le niveau est élevé, plus la résistance est importante lorsque vous pédalez. Le niveau par défaut est le niveau 4.

Select Time (Sélection de la durée) :

Entrez en minutes la durée souhaitée pour le programme d'exercices, de 5 à 99 minutes. La durée par défaut est de 30 minutes.

Select RPM / Power (Sélection Tours par minute / Puissance) :

Certains programmes fixent les objectifs de l'exercice en se basant sur la vitesse des pédales, tandis que d'autres utilisent la puissance développée (watts). Utilisez les touches + ou - pour changer la valeur par défaut affichée dans l'AFFICHAGE DU PROFIL, puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Entering Weight (Saisie du poids) :

Votre poids actuel est utilisé pour calculer votre dépense calorique. Après avoir sélectionné un PROGRAMME, l'AFFICHAGE DES MESSAGES vous invite à entrer votre poids. Utilisez les touches + ou - pour changer la valeur de 180 livres (82 kg) qui apparaît par défaut dans l'AFFICHAGE DU PROFIL. Lorsque votre poids actuel est affiché dans l'AFFICHAGE DU PROFIL, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Entering Age (Saisie de l'âge) :

Votre âge actuel est utilisé pour calculer votre fréquence cardiaque cible. Utilisez les touches + ou - pour changer la valeur de 40 qui apparaît par défaut dans l'AFFICHAGE DU PROFIL. Lorsque votre âge actuel est affiché dans l'AFFICHAGE DU PROFIL, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Choosing a Target Heart Rate (Choix d'une fréquence cardiaque cible) :

Vous pouvez choisir de changer la fréquence cardiaque cible que la console calcule pour vous en fonction de l'âge que vous avez entré à l'étape précédente. La console génère automatiquement une fréquence cardiaque cible qui est égale à 70 % de votre fréquence cardiaque maximum théorique. Vous pouvez choisir d'augmenter ou de diminuer votre fréquence cardiaque cible. Pour ce faire, changez simplement à l'aide des touches + ou -

la fréquence cardiaque cible calculée qui est affiché dans l'AFFICHAGE DU PROFIL. Une fois que la fréquence cardiaque cible désirée est affichée, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

EXÉCUTION DES PROGRAMMES DÉFINIS

Une fois que vous êtes familiarisé(e) avec la CONSOLE D'AFFICHAGE, suivez les étapes ci-dessous pour exécuter un PROGRAMME DÉFINI et commencer au plus vite votre programme d'exercice. N'oubliez pas que les messages qui apparaissent dans l'AFFICHAGE DES MESSAGES vous aideront à commencer rapidement et facilement votre séance d'exercice.

1. Commencez à pédaler jusqu'à ce que vous voyiez le message SELECT WORKOUT (SÉLECTION D'UN EXERCICE) dans l'AFFICHAGE DES MESSAGES.
2. Choisissez une séance d'exercice à partir des six programmes prédéfinis et appuyez sur ENTER (ENTRÉE) lorsqu'il vous est demandé de confirmer le programme que vous avez choisi.

Remarque : *N'oubliez pas que vous ne pouvez pas utiliser la touche QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) avec les programmes basés sur la fréquence cardiaque, étant donné que les données de l'utilisateur sont requises pour établir votre zone de fréquence cardiaque cible.*

3. Une fois qu'une séance d'exercice a été sélectionnée ou définie, l'AFFICHAGE DES MESSAGES vous demande d'entrer vos paramètres d'exercice. Utilisez les touches + ou - pour changer le paramètre, puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour effectuer votre sélection.

FIN D'UN PROGRAMME DÉFINI

La meilleure façon de terminer un programme défini est d'achever votre séance d'exercice. Une fois écoulée la durée que vous avez sélectionnée pour votre séance d'exercice, le programme est terminé et l'AFFICHAGE DES MESSAGES affiche les statistiques de la séance que vous venez d'achever. Si une clé USB est installée, l'AFFICHAGE DES MESSAGES vous invite également à télécharger vos données.

Vous pouvez également mettre fin à une séance d'exercice en appuyant simplement sur la touche STOP. Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément votre programme d'exercice. Appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour reprendre votre séance d'exercice là où vous l'avez interrompue, ou appuyez une nouvelle fois sur STOP pour mettre fin à votre programme d'exercice. Une troisième pression de la touche STOP vous ramène à l'invite SELECT WORKOUT (SÉLECTION D'UN EXERCICE). Si une clé USB est installée, vous serez invité(e) à télécharger vos données.

En cas d'interruption momentanée d'un programme, si aucune action n'est entreprise et que le vélo est au repos, la console d'affichage s'éteindra automatiquement après deux minutes d'inactivité.

6 Programmes d'entraînement LeMond

Au sein du programme d'entraînement LeMond figurent six programmes d'exercice différents, spécifiquement conçus par Greg LeMond, qu'il utilise pour sa préparation avant une course. La configuration de ce programme est identique à celle des autres PROGRAMMES DÉFINIS du **g•force RT digital**, à une exception près : la durée du programme est fixe et ne peut pas être modifiée.

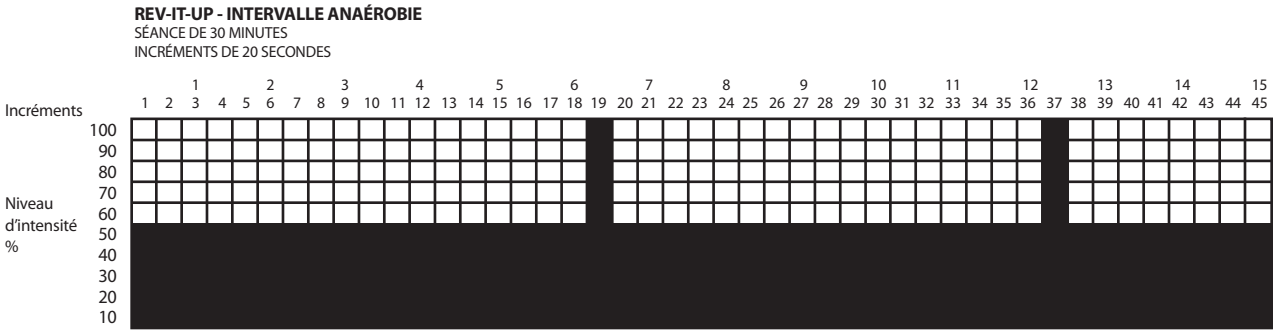
Tous les programmes d'exercice ont une durée de 30 minutes. Ce sont des programmes difficiles qui alternent des efforts aérobies et anaérobies. Veillez à vous être correctement échauffé(e) avant d'entreprendre ces programmes. Les programmes seront beaucoup plus faciles à réaliser si vos muscles sont suffisamment préparés.

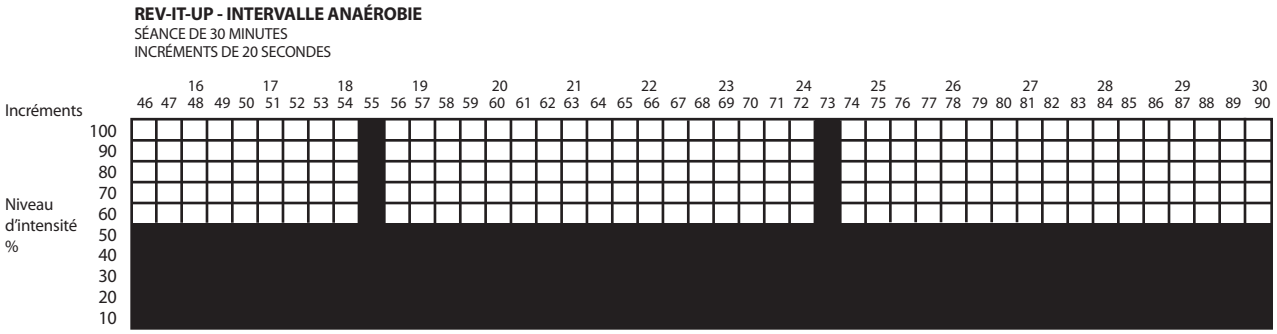
CONFIGURATION ET EXÉCUTION DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT LEMOND

1. Pour accomplir une des six séances d'exercice figurant dans le programme d'entraînement LeMond, sélectionnez d'abord LEMOND TRAINING (ENTRAÎNEMENT LEMOND) à l'invite SELECT WORKOUT (SÉLECTION D'UN EXERCICE).
2. Après avoir appuyé sur ENTER (ENTRÉE), le message SELECT PROGRAM (SÉLECTION D'UN PROGRAMME) s'affiche. À l'aide des touches + ou -, parcourez la liste des six différents programmes, puis sélectionnez votre programme en appuyant sur ENTER (ENTRÉE).
3. Une fois qu'un programme a été sélectionné, l'AFFICHAGE DES MESSAGES vous aide à configurer le programme choisi de la même manière que pour tous les autres PROGRAMMES DÉFINIS, exception faite de la durée. Tous les programmes d'entraînement LeMond ont une durée fixe de 30 minutes.
4. Si aucun programme n'est choisi en réponse au message SELECT PROGRAM (SÉLECTION D'UN PROGRAMME), le programme REV IT UP sera sélectionné par défaut.

Rev-it-Up :

Le programme REV-IT-UP est conçu pour augmenter votre puissance maximale. Des segments de récupération à faible intensité sont ponctués par des intervalles courts, mais à intensité extrêmement élevée. Conçu pour accroître vos performances en effort intense, ce programme vous donnera de la vitesse et de la puissance à revendre !

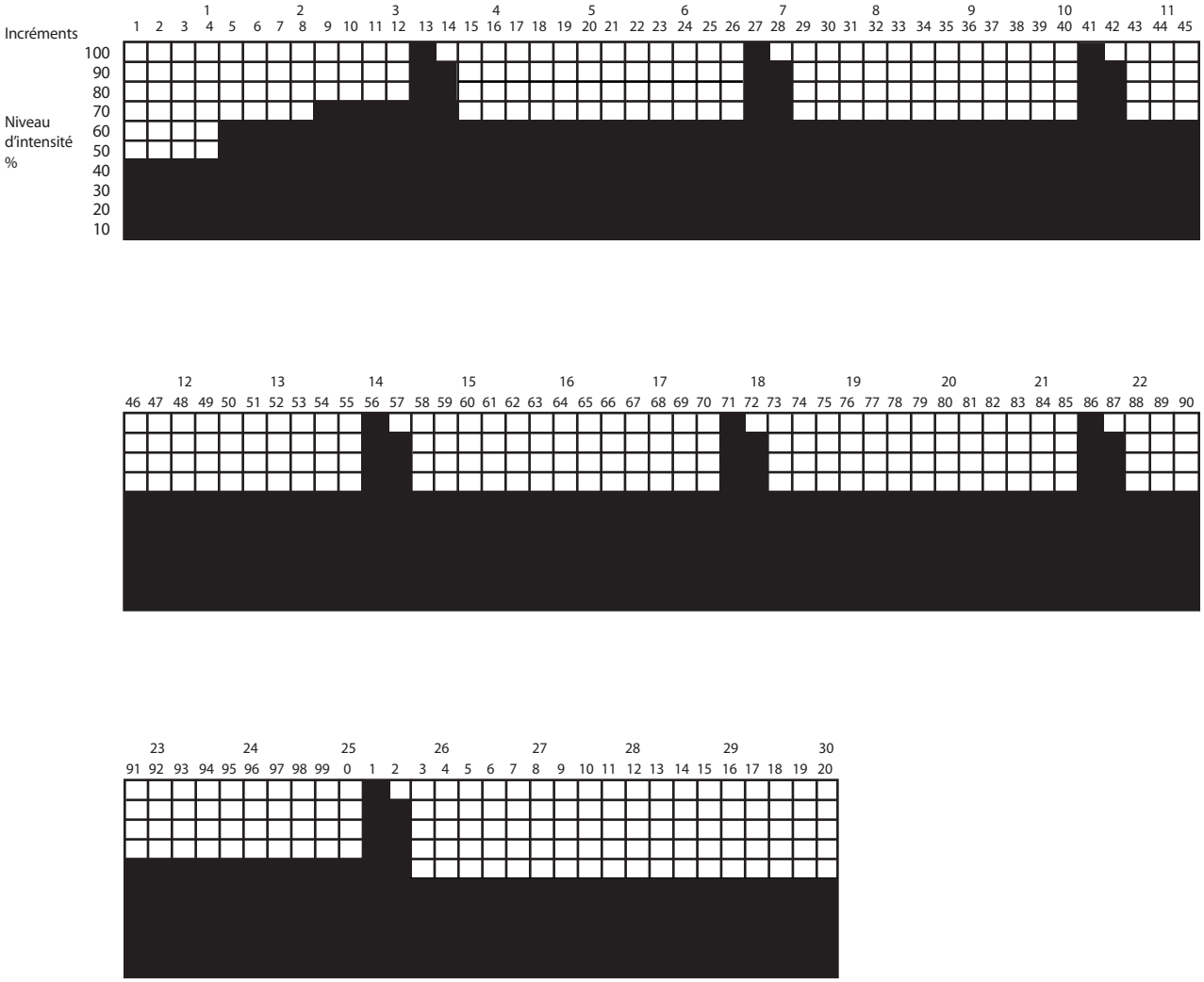




Pump the Power :

Ce programme rigoureux est conçu pour développer votre force et votre endurance. Des efforts anaérobies d'intensité élevée et de durée variable sont suivis par des segments de récupération d'intensité modérée. Une formule gagnante pour ceux qui veulent obtenir rapidement des résultats.

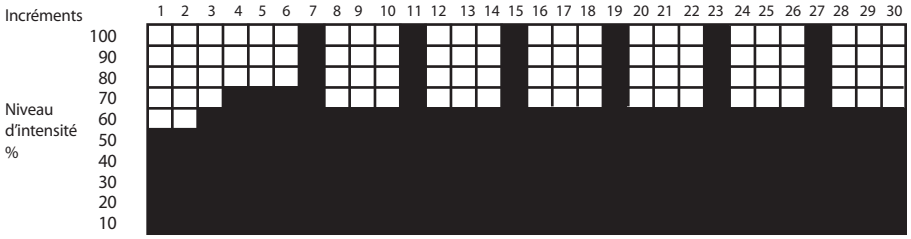
PUMP THE POWER - INTERVALLES ANAÉROBIES
SÉANCE DE 30 MINUTES
INCRÉMENTS DE 15 SECONDES, INTERVALLES DE 30 ET 45 SECONDES



Bust Your Gut :

Ce programme met à l'épreuve de tous les aspects de votre condition physique. Des efforts de 60 secondes à intensité élevée sont suivis par des périodes de récupération de trois minutes à intensité modérée. Ces trois minutes semblent bien courtes à la fin de ce programme de 30 minutes. Ce programme fera des merveilles pour votre force, votre puissance, votre endurance et, bien sûr, votre tour de taille.

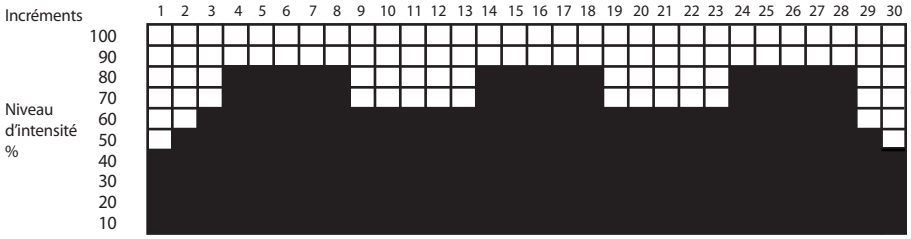
BUST YOUR GUT - INTERVALLE ANAÉROBIE
SÉANCE DE 30 MINUTES
INCRÉMENTS DE 1 MINUTE, RÉCUPÉRATION DE 3 MINUTES, 6 INTERVALLES



Strong and Steady :

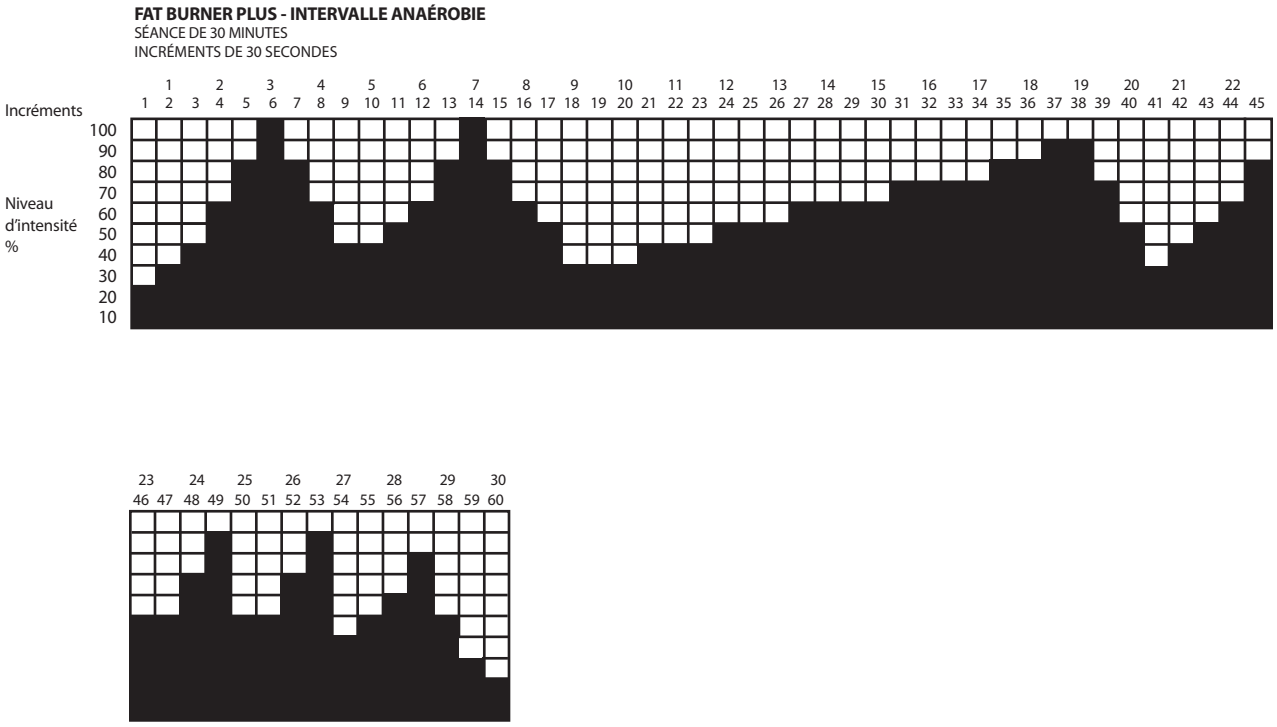
Ce programme a pour but de développer votre capacité aérobie. En combinant des efforts à intensité modérée avec des segments de récupération à faible intensité, les objectifs principaux sont la force aérobie et le métabolisme des graisses. Avec simplement une paire de séances STRONG AND STEADY par semaine, il ne vous faudra pas longtemps pour être plus svelte et respirer plus facilement.

STRONG AND STEADY - INTERVALLE AÉROBIE
SÉANCE DE 30 MINUTES
INCRÉMENTS DE 1 MINUTE, PLATEAU DE 5 MINUTES, RÉCUPÉRATION DE 5 MINUTES, 3 INTERVALLES



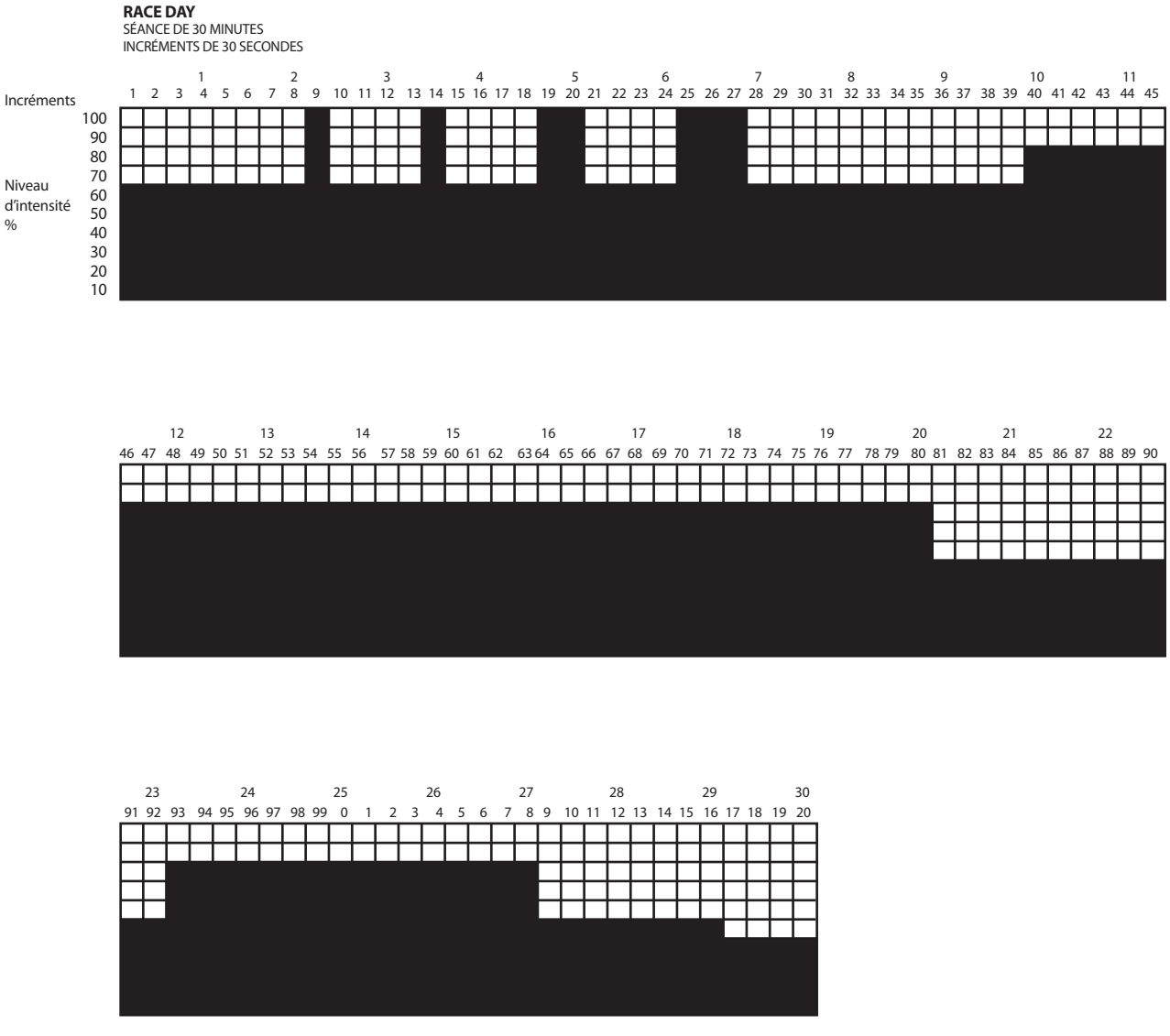
Fat Burner Plus :

Dans ce programme, vous gravirez une « échelle aérobie ». En commençant à faible intensité, vous monterez progressivement à un niveau d'intensité modérée, puis redescendrez progressivement au niveau de départ. C'est un excellent programme à alterner avec STRONG AND STEADY pour accroître le métabolisme des graisses et améliorer la capacité aérobie.



Race Day :

Un excellent programme pour les jours de repos à « récupération active » ou en tant qu'échauffement pour des courses, une session ambitieuse de poids et haltères, ou des matches de football, basketball, etc. Avec plusieurs pointes d'efforts violents au début et se terminant par un long segment à allure soutenue, vous serez prêt(e) pour votre prochaine séance de travail en puissance.



Quelques conseils supplémentaires concernant les fonctions de la console d'affichage :

- Vous pouvez facilement changer le niveau de résistance d'une séance d'exercice au cours de l'exécution du programme. À l'aide des touches + ou -, augmentez ou diminuez la résistance pour répondre à vos besoins. Ceci change la résistance dans tous les segments du programme.
- La durée d'une séance d'exercice peut être modifiée avant le début d'un programme et non pendant le programme. Pour changer la durée une fois le programme entamé, vous devez quitter le programme et le redémarrer après avoir entré la durée souhaitée.
- Pendant une séance d'exercice, l'AFFICHAGE DES MESSAGES fait défiler les statistiques du programme en cours.
- À la fin d'une séance d'exercice, l'AFFICHAGE DES MESSAGES résume les informations statistiques de la séance que vous venez d'achever, telles que la distance totale et la durée totale. Ces statistiques sont également affichées si la séance d'exercice est interrompue prématurément.
- Une pression de la touche STOP au cours d'un programme entraîne une interruption momentanée du programme. Pour redémarrer la séance d'exercice, appuyez simplement sur ENTER (ENTRÉE) et la séance reprendra au niveau du segment où elle a été interrompue. Si aucune action n'est prise au cours des 15 secondes suivant l'interruption d'un programme, la console d'affichage se met en mode de repos. Après deux minutes, la console d'affichage s'éteint.
- Si vous arrêtez de pédaler pendant une séance d'exercice, la console d'affichage réagit de la même manière que si vous aviez appuyé sur la touche STOP.
- Vous pouvez changer les unités de mesure des distances, de milles en kilomètres (km), en appuyant simultanément sur les touches ENTER (ENTRÉE), BACK (RETOUR) et MANUAL (MANUEL). Utilisez les touches + ou - pour alterner entre UNITS USA [UNITÉS AMÉRICAINES] (milles) et UNITS METRIC [UNITÉS MÉTRIQUES] (km).

Le **g•force RT digital** a été conçu pour être une méthode agréable, efficace et sûre d'atteindre vos objectifs de mise en forme. Des composants durables et performants constituent une caractéristique essentielle de la conception du **g•force RT digital**. Cependant, le degré de sécurité atteint par la conception ne peut être maintenu que si l'équipement est régulièrement examiné à la recherche de dommages et d'usure. Les composants inutilisables ou usés doivent être immédiatement remplacés, et l'équipement doit être mis hors service jusqu'à ce qu'ils soient réparés. Lisez toutes les instructions d'entretien avant de commencer le travail. L'entretien relève de la responsabilité du propriétaire.

Premier entretien

Le choix d'un emplacement frais et sec pour le **g•force RT digital** allongera la durée de vie de l'équipement et rendra plus agréable votre utilisation du vélo. Après l'assemblage de l'équipement, utilisez un chiffon en coton doux pour éliminer la poussière ou les résidus ayant pu s'accumuler pendant le transport. Un entretien régulier maintiendra votre vélo en bon état de marche. Aucun étalonnage n'est requis de la part de l'utilisateur.

Conseils d'entretien

- Utilisez toujours un chiffon en coton doux avec un nettoyant non abrasif ou un détergent doux dilué pour le nettoyage extérieur du vélo.
- N'utilisez jamais d'ammoniaque, de solvants à base d'acide ou de pétrole sur le vélo, car ceci pourrait endommager son fini.

Calendrier d'entretien préventif

Quotidiennement

- Avant chaque utilisation, veillez à ce que la zone autour du vélo soit libre d'obstacles et d'encombrements pouvant interférer avec la rotation des pédales.
- Après chaque utilisation, essuyez les surfaces du **g•force RT digital** pour ôter la transpiration et l'humidité.
- Essuyez la surface de la console d'affichage avec un chiffon en coton doux légèrement humide. Évitez de trop humidifier la console d'affichage. Maintenez la console d'affichage sans trace de doigts et sans transpiration pour allonger sa durée de vie.

Régulièrement

- Nettoyez complètement le cadre du vélo.
- Nettoyez le haut des sangles, les plateaux d'accessoires, la selle et le dossier du siège ainsi que la console d'affichage.
- Vérifiez que les pédales sont bien serrées et inspectez les deux pédales et les sangles pour déceler les signes d'usure.
- Inspectez tous les boulons de fixation pour vous assurer qu'ils ne sont pas usés et suffisamment serrés.

Déplacement du g•force RT digital

Pour déplacer le vélo, relevez-le simplement par l'arrière et poussez-le lentement à l'emplacement désiré.

Soyez prudent(e) lorsque vous déplacez le vélo. Le g•force RT digital est bien construit, et la stabilité que vous ressentez lorsque vous êtes sur le vélo est due à son poids substantiel. Prenez des précautions et demandez de l'aide, si nécessaire, pour déplacer le vélo.

Le **g•force RT digital** a été spécialement conçu pour être facile à utiliser, fiable et sans entretien. Cependant, certains problèmes communs peuvent se présenter. Ceux-ci sont décrits dans le guide de DÉPANNAGE suivant. Si les symptômes ne sont pas résolus après avoir consulté cette section, veuillez contacter le département d'assistance à la clientèle de LeMond Fitness au (+1) 425.482.6773 du lundi au vendredi, de 7 h à 17 h, heure du Pacifique, pour obtenir de l'assistance.

PROBLÈME : La console d'affichage ne s'allume pas.

SOLUTION : Si le vélo n'a pas été utilisé pendant une longue durée, les piles peuvent être déchargées et la console ne s'allume pas lorsque la touche POWER (Marche/arrêt) est enfoncée. Commencez à pédaler pour allumer la console et recharger les piles.

SOLUTION : Si l'affichage de la console est faible une fois que vous avez commencé à pédaler, appuyez sur la clé d'alimentation pour mettre la console d'affichage en marche.

SOLUTION : Si l'éclairage de la console reste faible ou ne s'allume pas après que les remèdes précédents aient été tentés, il peut être nécessaire de remplacer les piles rechargeables. La durée de vie des piles rechargeables dépend de la fréquence et du type d'utilisation ainsi que de la différence entre les marques. Le **g•force RT digital** requiert des piles AA rechargeables au nickel-métal-hydrure. Ne les remplacez jamais par des piles alcalines standard. Ceci endommagerait le circuit électronique et annulerait la garantie.

PROBLÈME : Le signal de fréquence cardiaque n'est pas affiché sur la console ou il est erratique ou inconsistant.

SOLUTION : Si une ceinture thoracique est utilisée :

Assurez-vous que la ceinture thoracique est bien installée. Lorsqu'elle est bien installée, les électrodes en caoutchouc sont à plat contre la peau.

Les électrodes doivent être suffisamment humides avant que la fréquence cardiaque puisse être détectée par la console. Retirer la ceinture thoracique et mouiller de nouveau les électrodes permet souvent de résoudre le problème.

Assurez-vous que l'émetteur de la ceinture thoracique est situé à 1 mètre (3 pieds) maximum de la console d'affichage.

La ceinture thoracique émet un faible signal radio détecté par la console du **g•force RT digital**. Les interférences avec d'autres ondes sonores ou radio telles que téléviseurs, lecteurs de DVD, téléphones portables, ordinateurs ou haut-parleurs peuvent provoquer des résultats erratiques. Éloigner le vélo de ces sources d'interférence peut éliminer le problème.

Un autre transmetteur de fréquence cardiaque situé dans un écart de 1 mètre (3 pieds) peut causer des résultats de fréquence cardiaque erronés.

Vérifier la pile au dos de l'émetteur de la ceinture thoracique.

SOLUTION : Si les poignées de capteur de fréquence cardiaques sont utilisées :

Assurez-vous que le branchement des poignées est correct. Voir le Guide de montage pour les instructions de branchement spécifiques.

Saisissez les poignées du capteur de fréquence cardiaque des deux mains en appliquant une pression ferme et régulière.

Souvenez-vous que les poignées ne donnent pas toujours un résultat précis, en partie en raison des différences biologiques entre chaque utilisateur. La fréquence cardiaque peut être affectées par les huiles corporelles, le métal des bijoux et des vêtements ainsi que par les interférences électriques.

PROBLÈME : Le vélo émet des cliquetis.

SOLUTION : Cela peut paraître idiot, mais le problème vient souvent de lacets ou de sangles heurtant les couvercles latéraux du vélo.

SOLUTION : Mais vous dites que ce ne sont pas les lacets. Retirez les pédales des bras de manivelles en utilisant la clé à pédale fournie avec le vélo. Appliquez de la graisse universelle sur les filetages des pédales, puis attachez et serrez les pédales sans oublier que le filetage de la pédale gauche est inversé.

PROBLÈME : Le vélo balance ou oscille lorsqu'il est utilisé.

SOLUTION : Assurez-vous que le vélo est de niveau à son emplacement. Il ne doit ni balancer ni osciller lorsqu'il est utilisé. Faites les réglages nécessaires avec le pied de mise à niveau situé sur le stabilisateur arrière. Voir le Guide de montage pour les instructions de mise à niveau spécifiques.

LeMond Fitness garantit que toutes les pièces du **g•force RT digital** sont exemptes de vices de main-d'œuvre et de fabrication. LeMond Fitness réparera ou remplacera les pièces ou l'équipement défectueux conformément aux conditions indiquées ci-dessous. La couverture de garantie commence à la date de l'achat initial et est destinée à l'acheteur d'origine.

GARANTIE LIMITÉE POUR UTILISATION RÉSIDENTIELLE :

CADRE et MANIVELLES	À VIE
FREIN ÉLECTRONIQUE	6 ANS
COMPOSANTS ÉLECTRIQUES	3 ANS
PIÈCES – sangles de pédales, selle, dossier de siège, surface de la console, etc.	2 ANS
MAIN-D'ŒUVRE	1 AN

GARANTIE LIMITÉE POUR UTILISATION COMMERCIALE :

CADRE et MANIVELLES	10 ANS
FREIN ÉLECTRONIQUE	3 ANS
COMPOSANTS ÉLECTRIQUES	2 ANS
PIÈCES – sangles de pédales, selle, dossier de siège, surface de la console, etc.	6 MOIS
MAIN-D'ŒUVRE	1 AN

EXCLUSIONS :

1. Piles.
2. Usure normale.
3. Tout dommage, toute défaillance ou perte causés par un montage et une installation incorrects.
4. Tout dommage du tissu du siège et toute défaillance du dossier du siège dus à une utilisation abusive ou incorrecte.
5. Tout dommage, toute défaillance ou perte causés par un accident, une négligence, un entretien incorrect ou le non-respect des instructions et des avertissements contenus dans ce manuel du propriétaire.
6. Une utilisation du produit non conforme à celle pour laquelle il a été conçu.
7. Une utilisation du produit autre que dans un cadre résidentiel, sauf indication contraire dans le manuel du propriétaire.

Remarque : *Cette garantie limitée s'applique uniquement au coût des réparations ou des pièces de rechange, aux frais de transport terrestre normal et à la main-d'œuvre, à condition que le service soit fourni pendant la période de garantie et par un prestataire de services agréé par LeMond Fitness.*

Limitations :

LeMond Fitness Inc. n'assume aucune autre responsabilité, expresse ou tacite, quant à la vente, la réparation ou l'expédition de ses produits et n'autorise aucun représentant ou autre personne à le faire en son nom. Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications et des améliorations à nos produits sans obligation de modifier de façon similaire les produits déjà achetés. Afin de maintenir la garantie de votre produit et d'assurer un fonctionnement sûr et efficace de votre vélo, n'utilisez que des pièces de rechange homologuées. Cette garantie est annulée si des pièces autres que celles fournies par LeMond Fitness sont utilisées.

CETTE GARANTIE LIMITÉE REMPLACE TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRESSES OU TACITES ET TOUTE AUTRE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ DE LA PART DE LEMOND FITNESS. LEMOND FITNESS NE PEUT EN AUCUN CAS ÊTRE TENUE RESPONSABLE EN VERTU DE CETTE GARANTIE LIMITÉE POUR TOUTES PERTES, TOUS DOMMAGES ET FRAIS ACCESSOIRES OU INDIRECTS EN CONNEXION AVEC LES PRODUITS DE MISE EN FORME.

Toute garantie tacite est limitée dans la durée à la période couverte par cette garantie limitée. Certaints états ne permettent pas d'exclusions ou de limitations de garanties implicites pour dommages accessoires ou indirects. En conséquence, les limitations et exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous.

Réclamations :

Les réparations sous garantie peuvent être obtenues en contactant le représentant agréé LeMond Fitness auprès duquel vous avez effectué l'achat ou en contactant LeMondFitness du lundi au vendredi, entre 7 h et 17 h, heure du Pacifique.

LeMond Fitness Customer Service
15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA

Telephone: (+1) 425.482.6773
Fax: (+1) 425.482.6724
E-mail: service@LeMondfitness.com
www.LeMondfitness.com

Pour soumettre une réclamation en garantie, LeMond Fitness requiert une preuve d'achat et le numéro de série de l'équipement en question.

LeMond Fitness peut à sa discrétion réparer ou remplacer le produit défectueux sans frais. La livraison du produit en direction et en provenance de LeMond Fitness relève de la responsabilité exclusive de l'acheteur.

La plupart des problèmes communs peuvent être résolus en consultant les sections INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT ou DÉPANNAGE de ce manuel. Si les problèmes ne sont pas traités ou résolus après avoir consulté ces sections, veuillez contacter le département d'assistance à la clientèle de LeMond Fitness au (+1) 425.482.6773 du lundi au vendredi, de 7 h à 17 h, heure du Pacifique, pour obtenir de l'assistance.

NOTEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE DANS LA CASE CI-DESSOUS

LeMond Fitness Customer Service
15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA

Telephone: (+1) 425.482.6773
Fax: (+1) 425.482.6724
E-mail: service@LeMondfitness.com
www.LeMondfitness.com

Utilisation prévue : Résidentielle ou commerciale.

Poids maximum de l'utilisateur : 159 kg (350 livres)

Plage de taille de l'utilisateur : 147,3 cm (58 pouces) à 203,2 cm (80 pouces)

Plage de charge de travail : 30 – 450 watts à 70 tr/mn avec un maximum de 1 200 watts (en fonction de la vitesse)

Exigences électriques externes : Aucune. Le **g•force RT digital** est un produit sans fil.

Piles : L'affichage de la console est alimenté par (4) piles AA rechargeables au nickel-métal-hydrure (Ni-MH).

Système de contrôle de la fréquence cardiaque : Les poignées du capteur de fréquence cardiaque sont situées sur le guidon, adjacentes au siège. Les dispositifs de fréquence cardiaque par télémétrie sont également pris en charge.

Dimensions physiques :

Longueur :	152 cm	(60 pouces)
Largeur :	66 cm	(26 pouces)
Hauteur :	117 cm	(46 pouces)

Poids : 70,9 kg (156 livres)

Dimensions à la livraison :

Longueur :	167,6 cm	(66 pouces)
Largeur :	34,3 cm	(13,5 pouces)
Hauteur :	96,5 cm	(38 pouces)

Poids : 79,5 kg (175 livres)

Règlement de la FCC

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limitations prévues pour les appareils numériques de classe B, définies par l'article 14 du règlement de la FCC. Conformément au règlement de la FCC, le fonctionnement de cet équipement est sujet aux principes suivants :

1. Cet appareil ne doit pas causer d'interférences néfastes.
2. Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris celles pouvant causer un fonctionnement non souhaité.

Le **g•force RT digital** utilise, génère et peut irradier une énergie de radiofréquence. Si cet équipement n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions fournies dans ce manuel du propriétaire, des interférences avec les communications radio peuvent avoir lieu. Le but du règlement concernant les appareils de classe B de la FCC est de fournir une protection raisonnable contre les interférences lors d'une installation résidentielle. Cependant, aucune garantie n'existe quant à l'absence d'interférence dans une installation particulière.
Si votre installation cause des interférences avec la réception d'une radio, d'un téléviseur ou d'un autre équipement électronique, coupez l'alimentation du **g•force RT digital** pour vérifier qu'il est bien la source de l'interférence. Dans ce cas, tentez de corriger l'interférence en prenant les mesures suivantes :

- Repositionnez l'unité pour augmenter la distance entre le **g•force RT digital** et l'équipement électronique touché.
- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception de votre téléviseur, radio ou autre équipement électronique à proximité.
- Consultez le service à la clientèle de LeMond Fitness, votre revendeur agréé ou un technicien de radio/télévision qualifié pour obtenir de l'aide.

Ce produit a également été testé et est certifié conforme aux normes suivantes :

- CAN/CSA 22.2 N° 68
- UL 1647
- ASTM F1250
- ASTM F2276
- EN 957-1
- EN 957-5
- EM 60335-1

Il a également été testé selon les normes américaines, canadiennes et européennes pour :

- Les émissions rayonnées
- L'immunité aux rayonnements
- L'immunité à l'électricité statique

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

À REMPLIR ET À RENVOYER POUR ENREGISTRER VOTRE PRODUIT DE MISE EN FORME POUR LA GARANTIE

Merci d'avoir acheté un **g•force RT digital**. Vous venez d'acheter l'appareil de mise en forme le plus élaboré et le plus avancé technologiquement. Pour valider la garantie du produit, l'utilisateur principal du produit doit fournir les informations suivantes et les renvoyer à LeMond Fitness dans les 60 jours suivant la date de l'installation de l'équipement.

NOM DE L'ACHETEUR _____

ADRESSE _____

VILLE _____ ÉTAT _____ CODE POSTAL _____ PAYS _____

PHONE ( ) _____ TÉLÉCOPIE ( ) _____

☐ Veuillez m'envoyer des offres spéciales, des conseils de mise en forme opportuns et des informations concernant la santé*

*COURRIER ÉLECTRONIQUE _____

POINT D'ACHAT _____

VILLE _____ ÉTAT _____ CODE POSTAL _____

N° DE SÉRIE _____

N° DE MODÈLE _____

SIGNATURE _____

DATE DE L'ACHAT _____

Envoyez à :

LeMond® Fitness Inc.

15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA
Téléphone : (+1) 425.482.6773
Télécopieur : (+1) 425.482.6724

Envoyez la garantie à :

LeMond® Fitness Inc.

15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA

Semaine n°		Objectifs hebdomadaires			
		1.			
		2.			
		3.			
Jour	Date	Distance	Calories	Durée	Commentaires
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Totaux hebdomadaires					

Semaine n°		Objectifs hebdomadaires			
		1.			
		2.			
		3.			
Jour	Date	Distance	Calories	Durée	Commentaires
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Totaux hebdomadaires					

MOIS	Objectifs mensuels		
1.			
2.			
3.			
Semaine	Distance	Calories	Durée
Totaux mensuels			

LeMond® Fitness Inc.

15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA
www.Lemondfitness.com
Téléphone : (+1) 425.482.6773
Télécopieur : (+1) 425.482.6724

Document n° 300208, Rév. B